

#5 Août - septembre - octobre 2020

Méditation

Le corps & l'esprit en parfaite harmonie

LE ZEN
POUR REVENIR
À L'ESSENTIEL

Et si j'éveillais
MON SOLEIL
INTÉRIEUR ?

RENCONTRE
ALEXANDRE JOLLIEN
EN QUÊTE DE SAGESSE

J'ACCUEILLE
LES SYNCHRONICITÉS

PRATIQUE
POSER DES
INTENTIONS

20
SÉANCES DE
MÉDITATION

L 18987 - 5 - F : 5,95 € - RD

RELUOT - 6,50 € - DOMUS - 6,00 €
DIN - 10,20 € - NALUS - 8,80 €
POLUS - 9,60 €

Journaux.fr

inspirations : Ancrage • Enfant émotionnel • Valeurs • Karma

Nos experts



Maximilien Bachelart
Docteur en psychologie
et psychothérapeute
spécialisé dans la
thérapie de couple
maximilienbachelart.com



Julie du Chemin
Fondatrice de l'Académie
des Arts de l'Amour,
coauteure des *12 lois
universelles du bonheur
amoureux* (éd. R. Laffont)
julieduchemin.com





Sublimer SA RELATION AMOUREUSE

Une relation amoureuse plus intense et plus harmonieuse ? dans le respect, l'épanouissement, la joie ? C'est possible ! Et la méditation pourrait bien vous y aider, en vous invitant à vous reconnecter à vos désirs, à vous apaiser et à accueillir les émotions qu'une relation amoureuse suscite. On vous guide avec six pistes à explorer quand vous en ressentirez l'envie...

Texte : Céline Willefrand

fait ressentir un naturel qui est gage d'un bon emboîtement, ça matche bien sans effort. » Le hic ? L'euphorie des débuts laisse forcément la place (très rapidement) à une relation en mouvement puisque nous sommes des êtres en constante évolution. « Les individualités émergent et il est alors question de faire cohabiter une personne avec une autre dans un couple de manière que personne ne perde au change. On peut s'adapter à l'autre, faire des concessions, faire toujours plaisir à autrui sans s'occuper de soi mais ce n'est pas réellement alimenter le couple, c'est plutôt alimenter l'autre en se perdant soi. » Heureusement, on peut largement agir sans se nier ni oublier l'autre !

Apprendre à lâcher prise

Pourquoi ?

« Lâcher prise est une donnée essentielle pour bien vivre à deux, car le fait de ne pas vouloir contrôler l'autre, c'est accepter de se nourrir de nos différences, constate Julie du Chemin. C'est vrai dans le quotidien mais aussi dans la sexualité où le lâcher-prise permet de recevoir, y compris des sensations inconnues. Malheureusement, les femmes ont beaucoup de mal avec le lâcher-prise ! On leur a appris depuis toutes petites à rester

dans le contrôle, d'elles-mêmes, de leur corps, de leur foyer... Or, lâcher prise est important pour s'ouvrir sur de nouveaux possibles. »

Comment ?

On ne va pas passer du contrôle strict au lâcher-prise en un claquement de doigts ! Le mieux est d'y aller progressivement et de se faire aider. La méditation et la sophrologie sont deux bonnes options car elles nous encouragent à nous détacher de notre environnement, mais ce ne sont pas les seules. « Pour apprendre à lâcher prise, je conseille toujours de débiter par de toutes petites choses, sur des sujets anodins (laisser l'autre agir dans des domaines que l'on contrôle habituellement, comme la cuisine par exemple) : on laisse faire sans intervenir, conseille notre experte. On pourra ensuite passer à des sujets plus intimes. On peut aussi organiser à tour de rôle un moment à deux. Et lorsque c'est l'amoureux qui organise (que ce soit une escapade ou un moment sensuel dans le lit ou dans le salon), on accueille ce qu'il propose, on se laisse porter. » Ça ne nous a pas plu ? Ce n'est pas grave, on peut en parler et évoluer. « Reconnaissez toutes les initiatives prises par l'autre et remerciez-le pour ça. Cela crée un cercle vertueux », conclut la spécialiste. »

On s'aime, on est heureux. Cela suffit, non ? Bien sûr. Toutefois, une relation amoureuse, aussi intense et belle soit-elle, peut toujours gagner en harmonie, surtout quand on s'installe dans le temps et que les inévitables couacs apparaissent. « Le couple est une personne à part entière, explique ainsi Maximilien Bachelart. C'est quelque chose qu'il faut pouvoir entendre après plusieurs années. Au départ, quelque chose se forme tout seul, l'euphorie nous

Miser sur l'amour conscient

Pourquoi ?

L'engagement est le ciment du couple. Quand on pratique l'amour conscient, on ne reproche plus à l'autre ce que l'on ressent ; on est plus fort de nos différences, de nos complémentarités. « Une relation consciente est une relation plus mature, qui évite les jeux de pouvoir (le fameux triangle infernal de Karpman où l'on se place tour à tour en bourreau, victime et sauveur, schéma courant dans le couple), constate Julie du Chemin. J'observe malheureusement très souvent des décalages dans les couples que je reçois. Les femmes semblent souvent plus engagées, plus dans la conscience que les hommes. » Heureusement, rien n'est perdu et on peut gagner en conscience tout au long de la relation.

Comment ?

On peut redonner de la conscience à la relation amoureuse avec ce petit exercice à faire à deux. On commence par se demander quel couple on a envie d'être. Puis, on découpe dans des magazines tout ce qui nous inspire autour de cette thématique ; ce peut être des mots ou des photos (en tout ou partie)... Le but est de réaliser ensemble un « vision board », un collage, que l'on mettra ensuite en évidence pour se rappeler régulièrement tout ce que nous inspire notre relation amoureuse.

(Ré)enchanter le quotidien

Pourquoi ?

Le quotidien peut être un véritable tue-l'amour si l'on n'y prend garde. « L'équilibre est propre à chaque couple, pour certains les pantoufles tous les week-ends ne posent aucun souci, pour d'autres c'est une catastrophe un seul week-end par an, constate Maximilien Bachelart. Le problème de la routine, du quotidien, c'est qu'il nous amène à ne plus savourer ce que l'on a. D'ailleurs, il est difficile de désirer ce que l'on possède, n'est-ce pas ? On peut donc moins prêter attention à ce qui est devant soi, notamment son partenaire, comme un Post-it sur le frigo qu'on voit les deux premières fois, mais qu'on oublie rapidement même s'il reste sous nos yeux ! »

Comment ?

« Même s'il y a routine, il faut pouvoir y injecter un peu de nouveauté et de manque », conseille notre psychologue. On peut facilement créer du manque en s'éloignant occasionnellement (un week-end entre filles ou entre garçons par exemple), on

peut insuffler de la nouveauté en pratiquant des activités à deux (apprendre à danser en couple) ou en changeant ses habitudes de vie ou le train-train de sa relation amoureuse (s'écrire une lettre d'amour).

Pimenter l'amour physique

Pourquoi ?

La relation charnelle fait partie intégrante de l'échange amoureux. « La différence entre être des amis ou être des amoureux... c'est la sexualité, lance Julie du Chemin. On peut faire plein de choses très sympathiques ou enrichissantes avec des amis, mais il n'y a qu'en couple que l'on peut expérimenter une sexualité vivante. Il est important de nourrir ce domaine car personne d'autre que le partenaire amoureux n'y accède (à moins de faire le choix de relations extra-conjugales évidemment, ce que la plupart des couples ne souhaitent pas). » Pourtant, de nombreux couples délaissent leur sexualité. C'est d'autant plus dommage que l'on sait que 50 % des ruptures ou des divorces résultent de différends autour de la sexualité.

Comment ?

Méditer pour se connecter au désir est une voie à explorer (voir la séance qui suit). Mais ce n'est pas la seule. Il n'y a pas de règle toute faite pour une sexualité épanouie, chaque couple doit trouver sa recette. Toutefois, on peut stimuler le désir en créant le manque dans sa relation, un peu comme des amants qui ne se retrouvent qu'une fois par semaine ! Comment ? En calant des rendez-vous amoureux et sensuels en dehors de la maison. « On peut aussi créer artificiellement le manque et sortir des schémas classiques sexuels pour innover : ne pas s'embrasser pendant une semaine, faire l'amour sans pénétration... », note la spécialiste.

Communiquer (sans se prendre les pieds dans le tapis)

Pourquoi ?

On a beaucoup parlé de la communication dans le couple, qui serait le Graal d'une relation épanouissante. De fait, une « mauvaise » communication ou une absence totale de communication est un obstacle, ce qui ne veut pas dire qu'il suffit de parler en continu ou d'exprimer vertement ses désaccords ! Maximilien Bachelart constate que le terme lui-même de « communication » est galvaudé : « On peut avoir l'impression de communiquer, mais est-ce clair ? Est-ce que l'autre comprend, fait mine de comprendre ou comprend ce qu'il veut ? Et en retour, que faisons-nous face à cela ? Toujours plus de

communication peut être un piège qui se referme, dans lequel on communique sans arrêt tout en se sentant totalement incompris de part et d'autre... »

Comment ?

Adopter la communication positive est une étape indispensable. Au lieu d'inonder le partenaire de questions ou de reproches, on commence par formuler clairement ce qui nous gêne par exemple, et surtout, on cherche à comprendre pourquoi cela nous gêne. « On reproche souvent à l'autre ce qu'on lui a permis... et c'est souvent en partie à cause de cela que l'on tourne facilement en rond dans les couples ! », conclut notre spécialiste.

Insuffler de la joie

Pourquoi ?

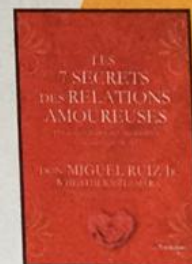
La joie est un sentiment porteur pour le couple car elle apporte une légèreté indispensable. La relation amoureuse a tout à y gagner, car on est alors beaucoup moins sur la réserve. Quand on rit à deux, on partage un moment de lâcher-prise aussi, on est dans la spontanéité, l'instant présent. Sur le plan mental, le rire et la joie ont des effets bénéfiques réels, qui se répercutent positivement sur le quotidien.

Comment ?

On peut essayer d'être moins sérieux ! Le jeu par exemple a tout à fait sa place dans le couple et dans la relation amoureuse. On pense immédiatement aux jeux sexuels, qui peuvent réveiller une sexualité un peu endormie, mais le jeu peut aussi se centrer sur la relation. Les cartes KoneKto par exemple (carteskonekto.com) proposent une approche ludique de la relation amoureuse et aident à la communication. 🍀



à lire



Le fils de l'auteur des *Quatre accords toltèques* s'inscrit dans la tradition familiale et nous donne ici sept clés inspirées de cette philosophie ancestrale pour vivre des relations amoureuses plus épanouissantes (le lâcher-prise, la joie, l'engagement, la liberté...).
Les 7 secrets des relations amoureuses, Don Miguel Ruiz, Guy Trédaniel